



inside

NEWSLETTER | 9-2015 | 21. Oktober 2015



PRIVATPRAXIS
Dr. med. Siegfried BURGER



DAS GEHIRN: DIE ZENTRALE VERNETZTE STEUERSTELLE

Teil 2: Die faszinierende
Welt des Bindegewebes
(Faszien)

Jedes Lebewesen hat eine zentrale Schaltstelle; das Gehirn. Dessen Basis-Funktionen haben wir bereits im ersten Teil unserer kleinen Reihe dargestellt. Heute gehen wir einen Schritt weiter und beschäftigen uns mit dem den ganzen Körper überspannenden Informations-Netzwerk, den Weichteil-Komponenten des **Bindegewebes**; medizinisch: „**Faszien**“.

Forscher der Universität in Ulm, allen voran der Faszien-Forscher Dr. Robert Schleip, sprechen von dem „**wichtigsten und reichhaltigsten Sinnesorgan für die Körperwahrnehmung**“. Faszien hat jedes Lebewesen. Und wer schon einmal ein Stück Fleisch gekocht hat,

hat sie auch schon mal gesehen, die hauchdünne, weiße bis durchsichtige Schicht, die ein Stück Fleisch umgibt. Faszien schließen all unsere Organe und Muskeln ein, tauschen Informationen mit dem Gehirn aus. Das funktioniert deshalb, weil Faszien mit Blutgefäßen und Nervenzellen durchdrungen sind. Des weiteren befindet sich innerhalb der Faszien eine Flüssigkeit, denen die Forscher eine „hydraulische Fähigkeit“ zuschreiben.

Kommt es zu Störungen in den Faszien hat das Folgen für die Mobilität, es können chronische Schmerzen entstehen und es kann negative Auswirkungen auf die Psyche haben.



Bewusst oder Zufall? Eine Walnuss ähnelt in ihrer Form dem menschlichen Gehirn. Sie enthält Spurenelemente wie etwa Eisen, Zink, Schwefel und Magnesium. Die wiederum unterstützen die Gehirntätigkeit.

Grafik: (c) xbjxhxm - depositphotos.com

Aufrecht gehen, positiv sehen

Der folgende Ansatz mag vielleicht für manchen für etwas weit her geholt erscheinen, aber probieren Sie es doch gleich mal aus: Nehmen Sie niedergeschlagene Haltung ein (Rücken krümmen, Kopf senken). Versuchen Sie nun, sich stark, selbstbewusst und gut gelaunt zu fühlen. Geht das? Nun umgekehrt: Aufrecht hinsetzen, Kopf nach oben richten und sich schlecht und sinnlos fühlen. Geht das? Nein. Geht nicht. Und warum?

Spinnt man die vielen vorherrschenden, teils bereits bewiesenen Theorien weiter, muss man zu dem Schluss kommen, dass es im Körper wirklich etwas gibt, das die Wahrnehmung an das Gehirn sendet und entsprechend gefühlstechnische Regungen in Emotionen umwandelt. Wie auch bei Hautkontakt wie etwa durch Streicheln, kommunizieren die Sensoren in in den Faszien mit dem Gehirn.

Es gibt auch schon ein Wort für diesen Wahrnehmungs-Ansatz. Man nennt ihn **Embodiment** (deutsch: **Verkörperung**, Inkarnation oder Verleiblichung). Deren Vertreter setzen zentral voraus, dass alles Geistige nur zu verstehen sei, „wenn man es als Produkt einer Wechselbeziehung zwischen Körper und Umwelt“ sieht. Klingt sehr nach der alten Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin, Geist und Körper als Ganzes zu betrachten.

Ein Beispiel: Wir haben Herbst. Wenig Sonne, viel Nebel, düstere Stimmung. Man bleibt lieber zu Hause, verkriecht sich in der Wohnung. Erinnern Sie sich an das Beispiel mit der Gebückten Haltung? Der Körper hat auf Ruhe umgestellt. Dauert die Stimmung tagelang an, wird der Körper nicht bewegt, kann die allgemeine Stimmung in Depression umschlagen. Das Gehirn hat viel weniger Arbeit, weil die Faszien sozusagen auf Stand-by geschaltet sind.

Die Lösung ist auch vor Ihrer Haustür: Die freie Natur. Ein täglicher Spaziergang von einer Stunde aktiviert die Faszien, sie bleiben beweglich und senden positive Signale an das Rückenmark bzw. an das Gehirn. Freilich kann man auch ein Antidepressivum schlucken. Wer's mag, bitte. Aber das natürlichste Mittel gegen Verstimmungen ist und bleibt die Bewegung. Und gerade jetzt ist die Luft herrlich: Frischer Sauerstoff für die Lunge und das Gehirn.

Bewegung wirkt sich nicht nur auf das Bindegewebe an sich aus, aktiviert nicht nur dessen Nervenzellen sondern kann auch innerliche Verklebungen wieder lösen. Denn wer sein Bindegewebe nicht auf Trab hält, der verkümmert innerlich. Dadurch können chronische Erkrankungen entstehen.

Moderne Therapie-Methoden wie „Rolfing“ zielen auf die Mobilisierung des Bindegewebes ab.

Impressum

Ausgabe: 09/15

Herausgeber:
PRIVATPRAXIS
Dr. med. Siegfried BURGER

Redaktion:
Rainer Wittmann

Titelfoto
(c) lightsource,
depositphotos.com



PRIVATPRAXIS
Dr. med. Siegfried BURGER
Schwimmbadstraße 9
92421 Schwandorf
Tel.: (0 94 31) 41 02 -0
Fax: (0 94 31) 41 02 -19
dialog@doc-burger.de
www.doc-burger.de